

Obecná a vývojová psychologie

Stáří



Stáří

- Stárnutí-souhrn změn ve struktuře a fci organismu, které podmiňují zranitelnost organismu a pokles schopnosti a výkonnosti. Tento proces je ukončen smrtí.
- Biologické projevy stárnutí příklady:
- Nižší odolnost k infekci
- Pomalé hojení
- Sklon k nádorovým onemocněním
- Snížení pružnosti vaziva
-

Stáří

- Proces stárnutí zakódován geneticky u každého druhu
- Hranice maximální délky života cca 125 let u člověka
- Otázka: Odkdy může být jedinec považován za „starého“?

Stáří

- Odpověď-projevy stárnutí se projevují u někoho poměrně brzy, u někoho zůstává zachována svěžest duševní i tělesná velice dlouho.
- Rok 1800-40 letý člověk považován za starého
- 1890-50 letý člověk
- Nyní-cca 65 letý člověk, hranice se posunuje stále výše

Stáří

- **Otázka k diskuzi** - stáří a důchodová reforma, důchodové zabezpečení, zvyšování věku odchodu do důchodu.

Stáří

- Hlaví změny ve stáří obecně:
- Smyslové vnímání (90% výrazné zhoršení zraku po 60. roce věku, 30% sluchu)
- Paměť-zhoršení paměti pro nové události
- Kognitivní (rozumové schopnosti)-krystalická inteligence roste celoživotně, fluidní inteligence klesá po 30. roce věku..
- Není vhodné srovnávat IQ (globálním i. kvocientem) v různých věkových skupinách

Stáří

- Krystalická inteligence-výsledek vrozených vloh a všech životních zkušeností
- Fluidní inteligence-schopnost pružně myslet-schopnost učit se novým věcem, řešit problémy,

Stáří

- Emoce-méně bezprostřední, vyrovnanější (velké interindividuální rozdíly)
- Tvořivost-maximum 25-40 rok věku, ale např. Michelangelo (tvořil do 90 let), Goethe (do 83), Komenský (na konci života psal Všenápravu do 78 let)
- Osobnost-různé strategie vyrovnání se se stářím

Stáří

- Osobnost- strategie vyrovnání se se stářím (Reichardová S., 1962)
- Konstruktivní strategie-rozvíjí zájmy, přijímá věk, humor, mívají šťastnou anamnézu
- Strategie závislosti-pasivita, závislost, odpovědnost mladším, muži předávají odpovědnost ženě (vzorec, který se opakuje)
- Strategie obranná-nadměrná kontrola, pedantičnost, přehnaná aktivita, emoční kontrola

Stáří

- Strategie hostility-agresivita podezřívání, přisuzování viny druhým
- Strategie sebenenávisti-agresivita vůči sobě, život jako selhání. V anamnéze ambivalence k rodičům, nešťastné manželství, stálý pocit osamělosti a neužitečnosti.

Stáří

- Optimální adaptace na stáří-5 P
- Perspektiva
- Pružnost
- Prozíravost
- Porozumění pro druhé
- Potěšení

Stáří

- Vztahy-potřeba stejná, riziko sociální izolace, role prarodiče
- Otázka
- V čem je významná role prarodiče ?

Stáří

- Role prarodiče-reaktivita vůči malým dětem
- Styl hry
- Předávání rodinné historie
- Předávání hodnot a postojů, včetně postoje k vlastní smrtelnosti a smrti

Stáří

- **Sociální zařazení** - není důležitá pouze délka života, ale hlavně kvalita života!
- Problematice stáří se věnuje pozornost i mezinárodně (např. dokumenty vydané OSN).
- Sociální role-Teorie neangažovanosti -v dětství role budujeme, ve středním věku se v nich plně angažujeme, ve stáří je pozbýváme (starší teorie).

Stáří

- Bonnská studie sledování lidí ve věku 60-65 let nebo 70-75 let po dobu 20 let. Potvrdila se velká interindividuální variabilita ve stáří (kognitivní schopnosti, vyrovnání se se zátěží). Menší občanská angažovanost, větší angažovanost v blízkých vztazích.
- Z výzkumu vyplynulo, že staří lidé těžko snášejí představu vlastní závislosti na druhých.

Stáří

- Aktivizační programy-i krátkodobé mají velký vliv (trénink paměti, univerzity třetího věku, kurz kreativního myšlení), dobrovolnictví